

# JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Chleb razowy 120g (1), masło miks 15g(7), sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 150g(3,7) kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Ciasto buraczane b/c 40g(1,3)</b>	Krem z zielonego groszku 400ml(1,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180g(1), kluski śląskie 150g(1,3), kapusta czerwona got, 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Kefir 100ml</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka konserwowa 50g(1,3,6,7,9), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, <b>Posilek nocny</b> <b>Owsianka z jabłkiem 150g(1)</b>
	E 2008kcal, Białko 85,7g, Tłuszcze 65,32g, NKT 18,18g, Węglowodany 283,3g, Sacharoza 13,41g, Bł.pokar.28,13g, Sól 0,86g		
Wtorek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z indyka 30g(1,6,7,9,10), twarożek z koperkiem 50g(7), pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Jabłko 150g</b>	Zupa ogórkowa 400ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 100g(1,3), sos beszamelowy 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z buraczków 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Budyń b/c 150ml(1,7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka 50g(1,6,7,9,10), ogórek zielony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt naturalny150g(7)</b> <b>Wafle ryżowe 50g</b>
	E 1977kcal, Białko 85,18g, Tłuszcze 62,58g, NKT 19,54g, Węglowodany 283,37, Sacharoza 29,19g, Bł.pokar.15,07g, Sól 4,83g		
Środa	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 30g(7), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Banan 100g</b>	Zupa z soczewicy 400ml(1,7,9), makaron penne z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 380g(1,3,7,9), kompot owocowy b/c 250ml <b>Sok pomidorowy 200g</b>	Chleb razowy 120g, masło miks 15g(7), pasta z ryby got z koperkiem 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 100g, pieczywo chrupkie żytnia 20g(1)</b>
	E 1996kcal, Białko 86,56g, Tłuszcze 51,12g, NKT 14,06g, Węglowodany 308,31g, Sacharoza 45,99g, Sól 3,14g, Bł.pokar. 22,91g		
Czwartek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa 100g(1,3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Galaretka b/c 150g</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(1,7), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got.170g (1,3), ziemniaki puree 180g(7) surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Mus owocowy b/c 150g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka kons. 50g (1,3,6,7,9), ogórek 50g,herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat. 100g(7),</b> <b>Wafle ryżowe 40g</b>
	E 2109kcal, Białko 91,70g, Tłuszcze 63,07g, NKT 17,76g, Węglowodany 304,22g, ,Sacharoza 10,85g, Sól 3,25g, Bł.pokar. 23,26g		
Piątek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek 70g(7), pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Legumina b/c z kefirem 150g(7)</b>	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7), pierogi z serem got. 240g(1,3,7), serek homogenizowany 30g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owocowy b/c 250ml <b>Kiwi 70g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z białej fasoli i warzyw 70g(7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200g, pieczywo chrupkie żytnia 20g(1)</b>
	E 2128kcal, Białko 82,15g, Tłuszcze 58,26g, NKT 19,47g, Węglowodany 329g, Sacharoza 24,14g, Bł.pokar.25,52g, Sól 2,12g		
Sobota	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(3,1), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (7) <b>II Szarlotka dietet. b/c 40g(1,3)</b>	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(1,7) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Kisiel z jabłkiem b/c 150ml</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 50g (1,3,6,7,9,10),ogórek kiszony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Serek homogenizowany 150g(7)</b>
	E 1956kcal, Białko 74,81g, Tłuszcze56,78g, NKT 25,7g, Węglowodany 306,14g, Sacharoza 8,87g, Bł.pokar.22,8g, Sól 3,75g		
Niedziela	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa biała, parzona 70g(1,6,7,9), musztarda 30g(10), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (7) <b>II Ciasto szpinakowe b/c 40g (1,3)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) udko pieczone w sosie jogurtowym 180g (1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(7), kompot owocowy b/c 250ml <b>Budyń b/c 150ml(1,7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z kurczaka 50g( 1,3,6,7,9,10) dżem niskosłodz.20g papryka 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 200g(7) Wafle ryżowe 20g</b>
	E 2146kcal, Białko 87,99g, Tłuszcze 67,98g, NKT 20,95g, Węglowodany 301,69g, Sacharoza 17,01g, Bł.pokar.22,21g, Sól 4,41g		

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*1